

Оглянись во гневе, или как научиться не раздражаться и держать себя в руках

Мы не всегда можем справиться со своими эмоциями, бывает, срываемся, даём волю гневу и раздражению, даже если понимаем, что ничем хорошим это не кончится, разве что безобразным скандалом или ссорой. Да, иногда полезно дать выход накопившемуся гневу, чтобы показать, что вы обижены, задеты и не собираетесь терпеть подобное обращение с собой в дальнейшем. Но когда ваш гнев начинает сам себя подпитывать и к тому же подогревает и провоцирует отрицательные эмоции окружающих (тоже порою не властных над собой), сдержите его, запихните, как злого джинна, в бутылку. Только тогда вы будете способны искать решение проблемы.

Разумеется, выйти из конфликта и восстановить нормальные взаимоотношения возможно лишь в том случае, если обе стороны готовы освободиться от гнева. Заставьте себя сдержаться хотя бы для того, чтобы выслушать тираду оппонента. Но самое важное — не дожидаясь, пока этот оппонент остынет, заняться собой, научиться себя контролировать, освободиться от собственного раздражения.

Как это сделать? Взрывать, вновь и вновь атаковать противника, даже если вы тысячу раз правы, — это ложный путь. Загнать обиду внутрь, не изжив её, лелеять и подпитывать новыми конфликтами — тоже не выход. Необходимо избавиться от раздражения, взять себя в руки, не показывая окружающим, что делается у вас в душе. Это особенно важно, если вы не можете открыто проявить своё раздражение (например, излить его на начальника) или если вы понимаете, что гнев ухудшит и без того напряжённую ситуацию. Психологи предлагают в таких случаях не держать гнев в себе, а дать ему выход, только не обрушивая на окружающих, а как бы играя с самим собой в некую игру. Иными словами — прибегнуть к методу визуализации, или, как его ещё называют, ритуалу освобождения: представить себе мысленно ту или иную ситуацию и научиться правильно действовать в воображаемом пространстве.

Есть несколько простых приёмов, которые помогут в этом.

Избавление от гнева с помощью «заземления».

Вы пытаетесь представить гнев, который входит в вас, как пучок отрицательной энергии, рождающейся в конфликтной ситуации или исходящей от человека, который вас в данный момент разгневал. Затем вы представляете, как эта энергия опускается в вас и спокойно уходит в землю.

Избавление от гнева с помощью «проецирования» и уничтожения его.

Вы полностью расслабляетесь, а затем представляете, что вы сами излучаете охвативший вас гнев и проецируете его на некий экран. После этого берёте «лучевую пушку» и стреляете в него — это даёт выход желанию насильственных действий, таких, например, как желание ударить обидчика или бросить в него чем-нибудь тяжёлым. С каждым попаданием «пушки» в цель ваше раздражение всё больше ослабевает и наконец исчезает.

Очистка вашей энергетической оболочки, необходимая для того, чтобы стряхнуть с себя гнев.

Вы должны очистить энергетическое поле или ауру вокруг вас. Встаньте или сядьте ровно и потрите руками над головой, представляя себе, что этими движениями вы очищаете энергетическую оболочку вокруг головы. Заставьте себя почувствовать, что вы извлекаете из себя раздражение или иные отрицательные эмоции и стряхиваете их с себя.

Освобождение от гнева за счёт уменьшения человека, вызывающего этот гнев.

Вы можете избавиться от раздражения и гнева, которые вызывает в вас какой-то человек, представив его маленьким, намного ниже вас ростом, совсем малозначимым для вас. Этот способ особенно эффективен, если вы застопорили своё внимание на этом человеке, заикнулись на нём и преувеличиваете его значение в вашей жизни. При этом вы можете не вступать с ним в конфликт и даже в дискуссию.

Начните с того, что представляете себя говорящим с этим человеком. Представьте, что он делает то, что вас раздражает: унижает вас, не слушает, действует так, как будто он один знает всё на свете, или что-то в этом роде. И представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте. Голос его становится всё слабее и слабее. Вскоре он покажется вам гораздо менее значительным и влиятельным. А потом вы увидите, как оставляете этого человека, покидаете его — и ощутите себя большим и очень сильным. Или, если вам так больше нравится, уменьшайте его дальше, настолько, что он превращается в грязь, в которую вы можете наступить, которой можете забрызгать обувь. Этим вы тоже мысленно поставите своего обидчика на место.

Любой из этих способов вы можете использовать повторно, если память возвращает вас к какой-то тягостной ситуации, прежде чем ваш гнев, вызванный этой ситуацией, не ослабеет. Но если вы постараетесь, гнев и горечь, которые вы чувствовали, оставят вас. Ваш обидчик или ранящая вас ситуация могут показаться незначительными или даже смешными.

Освобождение от гнева за счёт извлечения уроков из ситуации.

Помогает избавиться от раздражения, если, анализируя ситуацию, которая вызвала отрицательные эмоции, вы спросите себя: «Какой урок я могу извлечь, чтобы быть подготовленным к подобным ситуациям в будущем? Как вести себя, если я снова столкнусь с чем-то подобным?»

При таком подходе время и усилия, потраченные на преодоление конфликтной ситуации, не покажутся вам напрасными. Напротив, вы сможете взглянуть на конфликт, как на возможность научиться чему-либо, и почувствуете, как гнев покидает вас. Для того чтобы извлечь полезный урок, постарайтесь превратить гнев в нечто положительное и конструктивное.

Защита от людей, трудных в общении

Есть люди, которые словно заражены отрицательной энергией, которую они выплёскивают на окружающих. Не позволяйте им этого! Если вы оказались в окружении людей злых, враждебных, необъективных, если вам неприятно, тягостно с ними общаться — установите нечто вроде психологического барьера, психологической защиты. Это особенно важно, если вы не можете просто прервать контакт и уйти, а вынуждены общаться — с начальником, например, коллегой, старым больным родственником и так далее. Оградившись внутренне, вы защитите себя от отрицательного заряда, исходящего от этого человека (в чём он, возможно, не виноват). Иначе рано или поздно вы потеряете душевное равновесие и позволите втянуть себя в конфликт, во многом вызванный вашим раздражением и плохим настроением.

Как только вы почувствуете, что вам угрожает чья-то отрицательная энергия, попытайтесь возвести вокруг себя воображаемую стену, мысленную энергетическую ограду, которая защитит вас от опасного человека. Но только от него — не переусердствуйте, не отгораживайтесь от всего остального мира. Представьте, например, что вокруг вас образовалось белое свечение чистой положительной энергии или что вы находитесь в защитной оболочке или даже под неким матерчатым навесом, с краёв которого отрицательная энергия стекает, как вода. Вы можете использовать самые разные приёмы визуализации, важно, чтобы в результате вы создали в своём воображении надёжную зону. Поднимите этот «щит», даже отодвиньте его поближе к тому, кто излучает отрицательную энергию, и вы почувствуете себя более устойчивым, уравновешенным и сможете спокойно заниматься своим делом.

Этот же метод создания защитной оболочки позволит сохранять дистанцию конфликт-

ных, проблемных взаимоотношений. Конечно, лучше всего просто прекратить трудные взаимоотношения или хотя бы свести их к минимуму. Если же это невозможно — прибегните к визуализации и вам станет легче.

По материалам книги американского психолога, доктора философии Джини Грехем Скотта «Конфликты и пути их преодоления»

Тест Раздражительны ли вы?

Прочитайте вопросы и слева на полях укажите один из ответов: «очень», «не особенно», «ни в коем случае».

Раздражает ли вас:

- смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать?
- женщина в летах, одетая как молоденькая девушка?
- чрезмерная близость собеседника (допустим, в трамвае в час пик)?
- курящая на улице женщина?
- кашляющий в вашу сторону человек?
- человек, грызущий ногти? человек, смеющийся невпопад?
- когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать?
- любимая девушка (юноша), которая постоянно опаздывает?
- когда в кинотеатре сидящий перед вами всё время вертится и разговаривает?
- когда вам пытаются пересказать сюжет книги, которую вы собираетесь прочесть?
- когда вам дарят ненужные предметы?
- громкий разговор в общественном транспорте?
- слишком сильный запах духов?
- человек, который слишком энергично жестикулирует во время разговора?
- коллега, который часто употребляет иностранные слова?

Подсчитайте общее количество баллов:

«очень» — 3 балла, «не особенно» — 1 балл, «ни в коем случае» — 0 баллов.

Более 50 баллов.

Вас не отнесёшь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает всё, даже вещи незначительные. Вы вспыльчивы, легко выходите из себя. Это слишком расшатывает нервную систему. Вам нужно учиться брать себя в руки.

От 12 до 49 баллов.

Вас можно отнести к самой распространённой группе людей. Вас раздражают только самые неприятные вещи. Из обыденных невзгод вы не делаете драмы. К неприятностям умеете «поворачиваться спиной» и достаточно легко забываете о них.

11 и менее баллов.

Вы весьма спокойны и реально смотрите на жизнь. Вас нелегко вывести из равновесия. У вас развито самообладание. Но не грозит ли вам некая «толстокожесть»?